

Ugeskema REHPA Fatigue, hverdagsliv og Hjertesvigt uge 37 2026

Mandag 7/9	Tirsdag 8/9		Onsdag 9/9		Torsdag 10/9		Fredag 11/9
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.20 Fælles foto 10.30-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Jane Larsen Træningssalen 11.15-12.00 Fælles præsentation Træningssalen	7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad
	8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen
	9.00-9.45 Træthed og hjertesvigt – hvordan kan det hænge sammen? v. afdelingslæge Freja Stoltze Gaborit Træningssalen 10.15-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen		9.00-11.30 Hjertesvigt og psyke v. psykolog Christina Maar Andersen Undervisnings- lokalet		9.00-11.45 Kreativitet og skabende aktivitet v. lærer Puk Hyllested Træningssalen	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse v. ergoterapeut Jane Larsen Undervisnings- lokalet 10.30-11.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Iben Stærk Ude 10.45-12.00 Koncentration og hukommelse v. ergoterapeut Jane Larsen Undervisnings- lokalet	9.00-9.35 Værdier og forandringsprocesser v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen Træningssalen 9.35-10.35 Min handleplan 10.45-11.45 Sparring på din handleplan i små grupper
12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost		12.00-12.30 Frokost		12.00-12.30 Frokost		11.45-12.15 Frokost
12.30-13.15 Pause/hvile/gåtur	12.30-13.15 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.15 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur		12.15-12.45 Check ud fra værelser
13.15-15.00 Værdier i livet v. sygeplejerske Anne Petersen Undervisningslokalet 15.00 Walk and talk i små grupper (Valgfrit) Ude – vi mødes i træningssalen til en start	13.15-14.30 Krop og bevægelse - aktiv i naturen v. fysioterapeut Iben Stærk Ude 14.45-16.00 Yoga og mindfulness v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen	13.15-14.30 Yoga og mindfulness v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen 14.45-16.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Iben Stærk Ude	13.15-16.00 Kreativitet og skabende aktivitet v. lærer Puk Hyllested Træningssalen	13.15-15.45 Hjertesvigt og psyke v. psykolog Christina Maar Andersen Undervisnings- lokalet	13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage		(Bagagen kan stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen) 12.45-14.00 Interview v. forskere 14.00-14.30 Afrunding og info om virtuel opfølgning v. forløbsleder Jane Larsen Træningssalen 14.35 Afrejse
17.30-18.00 Aftenværtinde/social og sundhedsassistent Helle Trommer Damgård byder velkommen 3. sal	13.15-14.30 Krop og bevægelse - aktiv i naturen v. fysioterapeut Iben Stærk Ude 14.45-16.00 Yoga og mindfulness v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen		13.15-14.30 Yoga og mindfulness v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen 14.45-16.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Iben Stærk Ude		13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage		
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		
	19.00-20.30 At være menneske v. hospitalspræst Elisabeth Rokkjær Hammer Dagligstuen 3. sal				19.30-20.30 Musik og sang v. Britt og Jesper Træningssalen		

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Det med blå skrift: Husk træningstøj!